

LIMA, LUNES 1 DE SETIEMBRE DE 2025 | @DiarioOjo | Vía aérea: S/ 1.50 | N°21496 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

S/ 1.20

Megalámina con los consejos del Dr. Pérez – Albela

EL PODER DE LOS CEREALES

HOY GRATIS

DINA PROMETE REABRIR "EL FRONTÓN"

Tras visitar isla dijo que construirá cárcel para dos mil criminales

POLÍTICA

1776 MAYORES DE 60 AÑOS MURIERON POR TERRIBLE INFECCIÓN PULMONAR EN LO QUE VA DEL AÑO

NEUMONÍA SE LLEVA A LOS ABUELITOS

IMPACTO pág. 3

- LIMA REGISTRA LA MAYOR CIFRA DE DECESOS EN MEDIO DE UN INVIERNO CON INTENSO FRÍO
- MÁS DE 86 MIL CASOS SE HAN REPORTADO A NIVEL NACIONAL Y RECOMIENDAN VACUNACIÓN

CAMBIO DE DÓLAR
Compra: S/3.52
Venta: S/3.54

CAMBIO DE EURO
Compra: S/4.15
Venta: S/4.18

MURALLA PERUANA EN EL CENTENARIO

CRACK pág. 17

Verónica González amenaza a salsero con prueba de ADN por embarazo

"PRIMA" HACE TEMBLAR A JOSIMAR



EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que la selección peruana de fútbol perderá sus dos últimos partidos por las eliminatorias?

SÍ 76% | NO 24%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que la selección peruana de fútbol debe jugar con los jóvenes para foguearlos ante Uruguay?

TWITTER

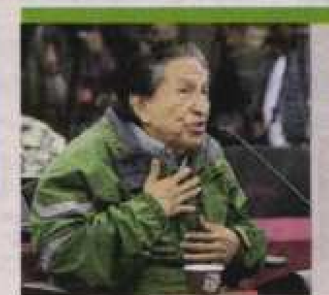
PEDRO CATERIANO
Exdiputado y expremier
@PCaterianoB

"Vergonzoso encubrimiento del Congreso a actos delictivos. Las denuncias constitucionales presentadas por la Fiscalía, las desestima con argumentos falsos. El Congreso bloquea la acción de la justicia, pero usa el procedimiento de la inhabilitación política para neutralizar a sus adversarios políticos".

LA CRUDA REALIDAD

EL CLIMA Y LOS CAMPESINOS

Ingresamos al noveno mes del año, septiembre, y todo indica que no ocurrirá un nuevo fenómeno de El Niño en la costa peruana el próximo verano, según los especialistas.
Sin embargo, no es novedad que el clima varía de un momento a otro en cualquier parte del país. Ocurren lluvias intensas, días de sol y largos periodos de sequía. "El clima está loco", se dice -por ejemplo- cuando el sol brilla fuerte en pleno invierno. Lo mismo ocurre en la sierra o selva, donde hay días lluviosos en una temporada en que se espera más días soleados.
Este comportamiento de la naturaleza perjudica a los agricultores, quienes no pueden planificar de manera adecuada sus siembras. Por razones como esta, actualmente hay escasez de limón en Piura y Tumbes, y como consecuencia de ello ha subido su precio perjudicando la economía familiar.
Para los hombres del campo, no es bueno tener tantos de días de sol ni tanta lluvia. Ambos son buenos, pero en forma moderada.



NIEGA CULPA POR LAVADO DE ACTIVOS EN CASO ECOTEVA

TOLEDO JURA SER INOCENTE, PERO SE LE VIENE CONDENA

El expresidente Alejandro Toledo, a quien mañana se le sentenciará por el caso Ecoteva, niega responsabilidad penal alguna en este proceso en que se le acusa de presunto lavado de activos, aseguró su abogado, Roberto Zu. El letrado recalcó que Toledo, quien cumple una condena de 20 años por el caso Odebrecht, mantiene que no recibió coimas de Odebrecht, sino un "préstamo" sin recibo ni registro de Josef Maiman, quien era su amigo y luego lo acusó antes de morir.

ALBERGARÁ A DOS MIL REOS DE ALTA PELIGROSIDAD

Construirán penal en la isla El Frontón

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La presidenta Dina Boluarte anunció ayer la construcción de un nuevo centro penitenciario de máxima seguridad en la isla El Frontón para albergar a más de dos mil reos de alta peligrosidad.

Tras visitar la isla, Boluarte anunció que este miércoles se firmará un convenio entre los ministerios de Justicia (MInjus), de Defensa y de Vivienda "para que en conjunto podamos trabajar como profesionales técnicos, con nuestro Ejército de la patria y acortar los tiempos en la construcción".

Informó que los ministerios de Justicia y de Defensa y la Marina de Guerra firmaron un convenio de cooperación para levantar el penal.

"En cuatro meses estaríamos haciendo demoliciones totales y nivelación de tierras. En enero tendríamos que empezar", indicó un especialista del Minjus.

ojo al dato

En 1986, en la "Matanza de los penales" del gobierno de Alan García, eliminaron ahí a reos por terrorismo, la mayoría sin condena.

Tras la demolición y limpieza del área, la colocación de la primera piedra sería en mayo y se prevé avances sustanciales en julio. "Esto es una obra real y concreta, que El Frontón se reabre", exclamó Boluarte.

COSTO. En tanto, el exjefe del Inpe Javier Llaque advirtió que cinco mil millones de soles era el presupuesto más barato para la reapertura de El Frontón, dinero con que podrían construir diez penales de 500 millones de soles cada uno para albergar cuatro mil internos cada uno.

Es decir, construirán El Frontón para dos mil reos con el dinero que podría utilizarse para penales que alberguen a 40 mil reclusos.



▪ Boluarte recorrió ruinas del antiguo penal bombardeado.

FOTONOTICIA

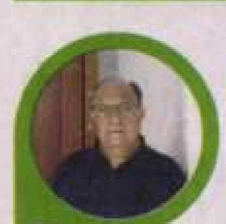
ARANA SE ENVALENTONA CON PRESIDENTA MEXICANA

"Desconoce la realidad del Perú, ya que (Pedro) Castillo intentó dar un golpe de Estado contra nuestra democracia", recalcó el premier Eduardo Arana al rechazar que sea un preso político como dice la presidenta de México, Claudia Sheinbaum.



FOTO: OJO

Gobierno busca entregar billetón a pocos partidos



▪ Fernando Tuesta alertó sobre proyecto que se envió al Congreso.

Tal como figura en el proyecto del Gobierno de Ley de Presupuesto para 2026, los partidos con congresistas se repartirán más de 30 millones de soles ese año, advirtió el politólogo Fernando Tuesta. "Un partido con representantes en las cámaras de diputados y senadores va a ganar más", declaró a Infobae.

OJOS&OÍDOS

FAP. La comitiva peruana que visitó a Suecia y Francia para definir la compra de aviones de combate alista sus informes. Descartados los F-16 de Estados Unidos, el sueco Gripen E o el francés Rafale F4 será el nuevo caza de la Fuerza Aérea del Perú (FAP).

VUELA. La ministra de Comercio Exterior y Turismo, Desilú León, estará en Madrid (España) del 9 al 13 de septiembre de 2025 para participar en el "Roadshow Europa 2025". ¿Servirá en algo eso a nuestro país?

LEY. El Ejecutivo incluyó en el proyecto de la Ley de Presupuesto 2026 la cuarta fase para el aumento salarial del personal policial, beneficio económico a favor de policías y militares que en tres fases se viene cumpliendo durante el presente año.

JURISTA. El penalista César Nakazaki recordó que siempre señaló que "el destino del expresidente (Pedro) Castillo depende de la consolidación de los casos Sarratea (por corrupción), porque el (actual) juicio por rebelión debería en derecho terminar con sentencia absolutoria".

POBLACIÓN MÁS VULNERABLE FRENTE A ENFERMEDAD QUE GOLPEA EN LIMA, LORETO, PUNO Y SAN MARTÍN

Neumonía se lleva a los adultos mayores



▪ Adultos mayores son más vulnerables si tiene enfermedades crónicas.

GRECIA LLANOS
redactor@prensmart.pe

Mientras continúan reportándose bajas temperaturas en varias regiones del país, los males respiratorios también siguen propagándose con mayor rapidez, afectando sobre todo a la población vulnerable.

Es el caso de la neumonía, infección del pulmón, ya causó la muerte de 2234 personas a nivel nacional, según el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC-Perú), del Ministerio de Salud (Minsa).

20 GRADOS
bajo cero se espera desde hoy en zonas altoandinas de la sierra.

Entre los adultos mayores se visibiliza la mayor cantidad de decesos con 1776, lo que equivale al 80 % del total, y la más alta tasa de mortalidad respecto a todos los grupos etarios: de 3.62 por cada 10 mil habitantes. Lima registra la mayor cifra de muertes en medio de un invierno con intenso frío.

Asimismo, 10,186 de los 25,224 ciudadanos que terminaron hospitalizados por esta enfermedad pertenecen a esta población; es decir, cuatro de cada diez.

▪ Enfermedad afecta los pulmones, pero puede prevenirse con vacuna.

VULNERABLES. El doctor Ángel Gonzales, del Minsa, señaló que los adultos mayores son más vulnerables frente a la temporada de frío porque el metabolismo de ellos es más lento, tienen menor masa muscular y presentan enfermedades crónicas.



"Un 76.5 % de adultos mayores presenta un problema de salud crónico. Si a ellos se les agrega otro problema de salud público, entonces las cosas se pueden complicar mucho. Por eso, estas personas requieren un cuidado especial", refirió a través de Telesalud.

Frente a esta realidad, aconsejó a esta población tener actividad física suaves, consumir alimentos altos en proteínas, mantener una hidratación adecuada y, principalmente, vacunarse contra el neumococo, bacteria causante de la neumonía.

"Se recomienda una dosis para los adultos mayores. Es fundamental para proteger contra formas graves de enfermedad neumocócica", anotó.

PAÍS. Según el CDC-Perú, en lo que va del año, se han reportado 86,071 episodios de neumonía y hay diez regiones que registran una tasa acumulada de casos mayor que el promedio nacional. Encabezan la lista Loreto, Puno y San Martín con 182, 140 y 123 por cada 10 mil habitantes, respectivamente.

Siguen en la lista Cusco, Cajamarca, Lima, Madre de Dios, Tumbes, Huánuco y Ucayali.

Para prevenir esta enfermedad así como la influenza y el coronavirus, brigadas del Minsa aprovecharon las celebraciones por Santa Rosa de Lima para inmunizar a más de 270 ciudadanos.

Ante el mal tiempo, Karina de la Torre, coordinadora de Inmunizaciones de la Diris Lima Centro, recomendó abrigar a los adulto mayores antes de salir a la calle y por las noches. "Hay que ir al médico si presentan complicaciones con las vías respiratorias. Posteriormente, completar su esquema de vacunación", afirmó.

ojo al dato
Las personas que presenten algún tipo de resfriado o tos, deben usar mascarilla para no contagiar.



MINISTERIO DEL INTERIOR ASIGNA POLICÍAS PARA BRINDARLE SEGURIDAD

PROTEGEN A PERIODISTA AMENAZADO POR MAFIAS DE MINERÍA ILEGAL

Personal policial brinda seguridad personal al periodista Manuel Calloquispe, al activar el Ministerio del Interior medidas de protección por estar amenazado tras denunciar actividades de mafias de la minería ilegal en Madre de Dios.
Las autoridades activaron protocolos de seguridad para salvaguardar su integridad y la de su entorno familiar.
Calloquispe, reconocido por sus reportajes sobre actividades ilegales en la Amazonía, es blanco de amenazas tras exponer a redes dedicadas a la extracción ilícita de oro. Su caso motivó la intervención del Ejecutivo a través de un equipo especializado de la Policía Nacional.
El periodista tiene identificados a los autores de las amenazas y son de Campanilla, de la provincia de Mariscal Cáceres, en el departamento de San Martín.



DNI ELECTRÓNICO A 30 SOLES. En tarifa promocional, el nuevo DNI electrónico 3.0, único que ahora emite el Registro Nacional de Identificación y Estado (Reniec), hasta fin de año costará 30 soles para mayores de 17 años y 16 soles para menores de edad.





▪ Hasta mañana martes el servicio será gratuito.

NUEVA RUTA ENTRÓ EN OPERACIÓN

Corredor Azul une Lima y San Martín de Porres

En marcha blanca opera desde ayer la nueva ruta denominada "Servicio alimentador extraordinario 08", del Corredor Azul, que une el Cercado de Lima con el distrito de San Martín de Porres, informó la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU). La ruta, detalló el concesionario, va desde la avenida Tacna, en la primera jurisdicción, hasta la avenida Perú, ubicada en la segunda, pasando por importantes vías como Garcilaso de la Vega, Arica, Colonial y Nicolás Dueñas, entre otras. Además, tiene 22 y 26 paraderos por sentido, respectivamente.

Exigen dar con los asesinos de Alisson



▪ Su madre denunció que Policía no actuó con diligencia en su desaparición.

La familia de Alisson Arribasplata, joven estilista de 21 años hallada muerta en el cuarto que alquilaba en San Juan de Miraflores, exigió a las autoridades que se investigue el móvil de su asesinato y se sancione a los responsables.

DEMUESTRAN HABILIDADES EN PARQUE DE LA EXPOSICIÓN

Perritos se lucen en olimpiada

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El Parque de la Exposición, en el Cercado de Lima, se convirtió ayer en escenario del OlimpiaPets 2025, un festival gratuito que reunió a las familias, incluyendo a sus mascotas, y en el que hubo concursos, atención veterinaria y venta de productos, entre otros.

Una de las actividades más esperadas por los asistentes fue la competencia de "agility", disciplina que consiste en que la mascota supere circuitos con obstáculos y pruebas de destreza. Diversos canes demostraron sus habilidades pasando túneles y pasarelas.

Además, hubo competencias de glotones y bailetón para las mascotas y sus dueños, así como patio de comidas y una feria con diversos productos.

BENEFICIO. Para participar del evento, organizado por la Fundación Rayito junto al municipio de Lima, las personas tenían que "pagar" como entrada una pequeña donación como paté de perro, pañal de cama y rifa, entre otros, lo que será derivado para el albergue de perros y gatos rescatados.

▪ Canes mostraron sus grandes habilidades en circuitos.

ojo al dato

Se estima que en Perú hay unos seis millones de perros en estado de abandono, la mayoría se encuentra en Lima.

"Este evento es para impulsar la tenencia responsable de mascotas y promover la adopción responsable", señaló una representante de la Fundación Rayito.

"En una ciudad cada vez más dinámica, las mascotas cumplen un papel fundamental como parte de las familias. Contar con espacios que acojan actividades de integración refuerza valores de convivencia, respeto y cuidado hacia todos los seres vivos", señaló Josué de la Torre, gerente general de la Empresa Municipal Inmobiliaria de Lima S.A. (Emilima).

PESCADO ES RICO EN HIERRO, PRINCIPAL ALIADO CONTRA ANEMIA

RECOMIENDAN CONSUMIR JUREL ANTE ALZA DEL BONITO

El bonito es uno de los pescados con mayor contenido de hierro y un aliado clave contra la anemia, sostuvo la decana del Colegio de Nutricionistas de Lima, Jessica Huamán. Sin embargo, su precio se mantiene alto y en mercados minoristas, como "3 de febrero" de Breña, el kilo superaba los S/10.

Ante ello, Huamán aconsejó "otras opciones hidrobiológicas que aporten hierro, proteínas y grasas saludables como el omega 3". "El jurel, por ejemplo, contiene 1,8 miligramos de hierro y 19,7 gramos de proteína en cada 100 gramos, lo que lo convierte en una alternativa nutritiva y accesible", refirió.





FALLECIÓ DESTACADO HISTORIADOR

A los 89 años falleció el destacado historiador Waldemar Espinoza Soriano, nacido en Cajamarca y autor de obras de historia del Perú como "Los Incas" (1987) y "Virreinato peruano: vida cotidiana, instituciones y cultura" (1997).



CIERRAN CINCO GRIFOS POR SER PELIGROSOS

Cinco grifos en distritos de Lima Norte fueron clausurados por el Organismo Supervisor de la Inversión en Energía y Minería (Osinergmin), porque tenían deficiencias que ponían en riesgo la seguridad de usuarios y trabajadores.



INVESTIGAN A NIÑERA POR MUERTE DE NIÑA

En principal sospechosa de la caída de una niña de 6 años, desde su hogar en el piso 16 de un condominio, en Comas, se ha convertido Traysi Rocha (18), quien era su niñera y está detenida, según la Fiscalía.



▪Compite contra el bolón y el encebollado de Ecuador.

HOY SE SABRÁ SI AVANZA EN MUNDIAL

El pan con chicharrón ya tiene su canción

El pan con chicharrón más tamal, que compiten representando al Perú en el Mundial de Desayunos promovido por el influencer español Ibai Llanos, estaba ayer a punto de llegar a los 5 millones de votos, un récord en toda la competencia, y hoy se sabrá si le alcanza para ganarle al bolón de verde de Ecuador y llegar a la semifinal. Hasta la Presidencia, a través de sus redes sociales, ha pedido que voten en el concurso que tiene la misma estructura que un mundial. La locura es tal que el productor Tito Silva ha creado una canción llamada "pan con chicharrón" y usa palabras de Llanos. "Pan con chicharrón, orgullo bien peruano, no hay comparación", dice una de las estrofas.

SAN JUAN DE LURIGANCHO, ATE Y SANTA ANITA

Los distritos con más extorsiones

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Empresas de transporte público, colegios, bodegas, mercados, restaurantes y otros establecimientos son blanco de extorsiones, delito que viene aumentando a nivel nacional y que en Lima golpea más en distritos ubicados en la zona este.

Según el Ministerio Público, entre enero y julio último, atendieron un total de 17,189 denuncias por este ilícito, que implica amenazas y ataques con explosivos, con un promedio mensual de 2456. Por distritos fiscales, a nivel país, La Libertad tiene el mayor número de acusaciones.

En lo que respecta a la capital, Lima Este, que abarca a distritos como San Juan de Lurigancho, Ate y Santa Anita, concentra más denuncias con 2148. Por poco, le sigue Lima Norte con 1937, Lima Centro con 1573 y Lima Sur con 1351.

CRECIENTE. Para el exdirector general de la Policía Nacional del Perú (PNP), Eduardo Pérez Rocha, solo en Lima y el Callao operan al menos 400 organizaciones extorsivas, que están integradas por unos diez hampones cada una y con diferentes funciones. "En el transporte, ya no es una sola banda, sino dos o hasta tres, que extorsionan a una misma compañía", explicó.

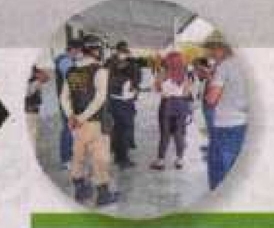
Agregó que se requieren más policías para patrullar las calles y equipos tecnológicos para dar con las bandas criminales, pues "tenemos gran cantidad de denuncias".



▪Colegios y transporte en la mira de bandas criminales.

ojo al dato

Según el coronel PNP Marcial Flores, de la División Policial Este I, en la capital 120 instituciones educativas han sido víctimas extorsionadas.



MATAN A ECUATORIANA. La trabajadora sexual ecuatoriana Karen Michelle Hidalgo Rojas (32) fue hallada sin vida, asfixiada y con la cabeza dentro de un balde con agua en una habitación del night club La Colmena, en el distrito Veintiséis de Octubre, Piura.

▪ Ataque de noche ocurrió en La Perla, Callao.

CONDUCÍA SU AUTO CERCA DE SU CASA

Asesinan al brazo legal de "Caracol"

En un evidente ajuste de cuentas, Moisés Esteban Mere Ruiz (46), conocido como "Loco Mere" y que integró el brazo legal del preso por narcotráfico Gerson Gálvez, "Caracol", murió al ser baleado delante de su pareja y su pequeña hija con quienes viajaba en un auto, en La Perla, Callao, a media cuadra de su casa.

La noche del último sábado, un sicario le disparó seis veces por adelante y el costado del vehículo que conducía, un Chevrolet plateado, por el jirón Huáscar. Las balas atravesaron tres lunas y aunque las mujeres salieron ilesas, "Loco Mere" resultó gravemente herido y murió cuando era llevado a un hospital.

Hace años, la Dirandro determinó que, al parecer por orden de "Caracol", Moisés Mere habría sobornado a malos fiscales y jueces con la finalidad de evitar capturas de cómplices y conseguir largas condenas para sus enemigos.

También estuvo preso y tenía antecedentes por homicidio. "Loco Mere" habría sido el nexo entre policías, fiscales y jueces corruptos.



TAMBIÉN PLANEÓ HECER EXPLOTAR BASES POLICIALES

"El Monstruo" iba a matar a jefe policial

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Erick Luis Moreno Hernández "El Monstruo", prófugo cabecilla de la banda "Los Injertos del Cono Norte", planificó utilizar drones con granadas de guerra para atentar contra instalaciones policiales y asesinar a un jefe policial y su familia.

Mientras estaba en Paraguay, desde donde luego huyó a Brasil, planteó ejecutar los ataques con drones para consolidar el dominio de su mafia dedicada a la extorsión en Lima.

Según una investigación periodística del programa Domingo al Día, grabaciones confirman que Erick Moreno reclamaba la compra de drones valorizados en miles de soles para lanzar granadas y cargas explosivas.

En una videollamada del 25 de marzo, insistió en acelerar la adquisición de estos equipos para "hacer volar como basura" a sus objetivos.

FAMILIA. Además, amenazó al coronel PNP Franco Moreno, jefe de la División de Investigación de Secuestros y Extorsiones, a quien acusó de intervenir a sus familiares, por lo que busca vengarse de él y su entorno. "Le voy a matar a su familia", advierte el hampón.

"El Monstruo" también deseaba atacar con explosivos a la sede de la referida división policial en el distrito de San Martín de Porres.

En videollamadas también aparecen Yohairo Arancibia "JJ" y Jeffrey Hidalgo "Cachete", quienes conversaban sobre obras de construcción que podían controlar mediante el cobro de cupos.

ojo al dato

"Los Injertos del Cono Norte" también coordinaban ataques contra quienes se opongan a sus intereses, sean policías o rivales.



▪ MODERNOS DRONES APARATOS PARA ATAQUES

▪ Coordinaciones de Erick Moreno fueron descubiertas.

AL GRANO

ATACAN CON DINAMITA CASA DE COMERCIANTE

Una comerciante, a quien extorsionadores confunden con la presidenta del mercado "Mi Hacienda", que reúne 80 puestos, sufrió un dinamitazo en la puerta de su casa, en Comas. Exigen que pague 100 mil soles y ella está enferma.



HERMANO DE POLICÍA ES BALEADO

Luis Alcocer (18), hermano de un suboficial de la Policía, murió asesinado de siete tiros cuando iba en un mototaxi por un pasaje de la urbanización Portales de Puruchuco, en Ate. El viernes, mataron a un mototaxista en Huaycán.



ALCALDE PIERDE LA VIDA AL CAER EN ABISMO

Benito Meléndrez Meléndrez, alcalde del centro poblado de Bellavista de Cachiaco, del distrito de Pacaipampa, Ayabaca, murió cuando la camioneta en que circulaba se despistó y cayó a un abismo, en Piura.



RATEROS ESCAPARON EN MINIVÁN, FRENTE A HOSPITAL, EN COMAS

REVIENTAN BOMBA EN CAJEROS Y SE LLEVAN DINERO

Otra agencia de "Compartamos banco", esta vez frente al hospital Sergio Bernales de Collique, en Comas, sufrió ayer una fuerte detonación en dos cajeros automáticos y robaron tres mil soles. Ocurrió a las dos de la madrugada en la cuadra 78 de la avenida Túpac Amaru. Antes de que llegue la Policía, recogieron billetes del suelo y escaparon en una miniván azul. En un comunicado, la empresa condenó este y el atentado de la madrugada del viernes frente al zoológico de Huachipa, en Ate, donde reventaron un balón de gas para volar el cajero, aunque no pudieron robar nada.

LIMA

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

FUGABAN TRAS DISPARAR A UN VENEZOLANO

“Los gatilleros de El Hatillo” a la reja

Tras atacar a balazos a su última víctima, seis integrantes de una presunta banda de trafico de terrenos fueron detenidos en Chancay, provincia limeña de Huaral

Un ciudadano venezolano fue herido a tiros por “Los gatilleros de El Hatillo”, quienes intentaron fugar cambiando de vehículo; sin embargo fueron capturados en pocos minutos, informó la Policía Nacional.

Los detenidos son Alexis Márquez Aritza (29), Jorge Vera Carrasco (29), Luis Noa Rodríguez (26), Jony López Delgado (47), Alíndor Cruz Sánchez (35) y Roger Castillo Chauca (44), quien terminaron reducidos y enmarrocados.

A uno de los detenidos se le halló una pistola, que habría sido usada para herir al extranjero. Además, la Policía recogió los casquillos de bala que quedaron regados en el lugar del ataque, con el fin de homologarlos con el arma de fuego encontrado.

ojo al dato

El Hatillo es un pequeño poblado en plena Panamericana Norte, a norte de Chancay, y cuenta con una comisaría.



▪ Serán puestos a disposición de las autoridades judiciales.

MOQUEGUA

CISTERNA VUELCA Y DERRAMA GRAN CANTIDAD DE ACEITE

MOQUEGUA. Un camión cisterna se despistó y volcó la tarde ayer en el kilómetro 72 de la carretera Binacional, derramando gran cantidad de aceite de soya que trasladaba.

“La zona de impacto está alejada del Sistema Hidráulico Pasto Grande y no existe riesgo de afectación directa a la fuente del agua que recibe la población y los agricultores”, informó el Gobierno Regional.





MATA A 100 PALESTINOS, INCLUIDO PORTAVOZ DE HAMÁS

Israel sigue demoliendo ciudad de Gaza

↗ AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

GLOBAL

Las fuerzas israelíes bombardearon desde la noche del sábado hasta ayer domingo los suburbios de la ciudad de Gaza con el saldo de un centenar de civiles palestinos muertos y la destrucción de casas y la expulsión a más familias de la zona.

Solo ayer, disparos y ataques israelíes mataron al menos a 30 personas, entre ellas 13 que intentaban conseguir alimentos cerca de un centro de ayuda en el centro de la Franja de Gaza, y al menos dos en una vivienda familiar.

Las autoridades sanitarias de Gaza también dijeron que al menos 15 personas, entre ellas cinco niños, murieron en un ataque contra un edificio residencial en el corazón de la ciudad de Gaza el sábado.

TROPAS. Eso sucedió mientras Israel confirmó que asesinó al portavoz del brazo armado de la milicia Hamás, Abu Obeida, y el gabinete de seguridad del primer ministro Benjamin Netanyahu debatía un plan para tomar toda la ciudad de Gaza con tropas terrestres luego del bombardeo al que se somete a suelo palestino.

A la par, Israel está considerando la anexión de la Cisjordania ocupada desde 1967 como respuesta al reconocimiento por Francia y otros países de un Estado palestino.

ojo al dato

La activista climática Greta Thunberg se unió a una flotilla de barcos que, con comida y medicinas para palestinos, va a Gaza.





AGARRAN A IMPLICADO EN CRIMEN DE SENADOR

BOGOTÁ. La Policía capturó a Harold Daniel Barragán Ovalle, un séptimo presunto implicado en el asesinato del senador Miguel Uribe Turbay que habría participado en la planeación del atentado a tiros cometido por un menor de 15 años. Por otro lado, dos personas murieron y otra resultó gravemente herida ayer en un ataque de hombres armados en una vivienda del barrio Fredonia, en el sur de Cartagena.

VENEZUELA

CHAVISTAS TEMEN "INVASIÓN" Y TOMAN CALLES CON SUS MOTOS

CARACAS. Miles se siguieron alistando ayer para "defender" a la patria ante una posible invasión militar de Estados Unidos, mientras motociclistas recorrían Caracas en respaldo al presidente Nicolás Maduro, quien felicitó a la población por sumarse al Alistamiento de la Milicia Bolivariana. Además, el Gobierno difundió las declaraciones del opositor antichavista Henrique Capriles, quien advirtió que "la mayor parte de las personas que quieren una invasión de Estados Unidos no viven en Venezuela".

FRANCIA

HALLAN SIN VIDA A MUJER Y SUS HIJITOS

LYON. Una mujer y sus dos hijos, de 4 y 6 años, fueron hallados muertos ayer en su departamento de Villeurbanne, en las afueras de Lyon. Policías entraron a pedido de familiares que no veían días a las víctimas.

ECUADOR



"MILITARES" ASESINAN A TIROS A CUATRO

SANTO DOMINGO. Cuatro muertes violentas se registraron desde la tarde del sábado hasta la madrugada de ayer en Santo Domingo de los Tsáchilas. Los ataques, cometidos por sicarios uniformados como militares, también dejaron varios heridos.

INDONESIA

MUERTOS Y SAQUEOS DEJAN PROTESTAS EN LAS CALLES

YAKARTA. Las protestas en Yakarta contra los aumentos salariales de los diputados y que dejan tres muertos desde el viernes se intensificaron ayer con asaltos y saqueos a casas de políticos, como la ministra de Finanzas, Sri Mulyani, y el cuartel general de la Policía en Yakarta Norte. El presidente de Indonesia, Prabowo Subianto, anunció la revocación de los aumentos salariales a políticos.

TREN LLENO DE PASAJEROS SE DESCARRILA. Un tren repleto de pasajeros se descarriló en el oeste de Egipto, causando la muerte de al menos tres personas y heridas a 94. Se descarriló mientras iba a El Cairo desde la provincia mediterránea occidental de Matrouh. Siete de sus vagones se salieron de las vías y dos volcaron.



ESTADOS UNIDOS



ROMANCE DE ESTRELLAS FUE TODO "ARMANI"

➡Los actores Pamela Anderson y Liam Neeson han engañado a todo el mundo con un romance inventado como promoción de su película "The Naked Gun". Así lo afirma TMZ, que habló con fuentes cercanas a las estrellas, señalando que todo lo visto en las giras fue actuado, incluido su beso ante la prensa.

ESTADOS UNIDOS



PERRITO ELIGE QUÉ MÚSICA VA A ESCUCHAR

➡Jude, un perro de raza beagle, es sensación en redes sociales por su capacidad para comunicarse y pedir canciones a la asistente virtual inteligente Alexa a través de un tablero de botones. Su dueña, Michelle Marotta, añadió un botón al tablero de comunicación de Jude que le permite elegir música.

FOTOLOCA

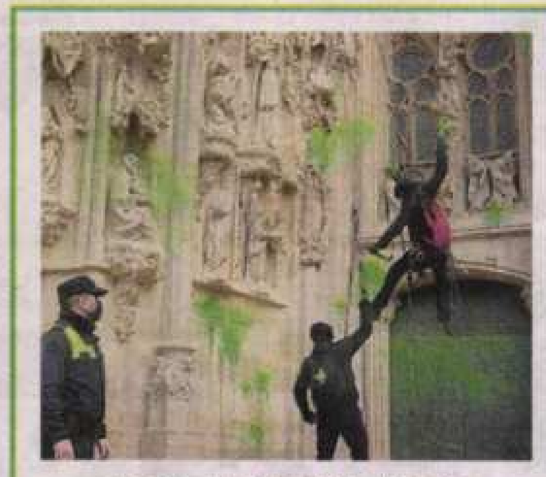


RUMANIA

AVIONES DE COMBATE HACEN PIRUETAS MORTALES

➡Los rumanos se congregaron en el aeropuerto Aurel Vlaicu de Bucarest para el Salón Aeronáutico Internacional BIAS 2025, donde participaron más de 200 pilotos y 100 aeronaves. La unidad de acrobacias aéreas de precisión de la Patrulla de Francia de la Fuerza Aérea y Espacial Francesa actuó por primera vez en el espectáculo aéreo internacional para deleite del público. Las acrobacias mortales con los aviones de combate demostraron la pericia de sus pilotos.

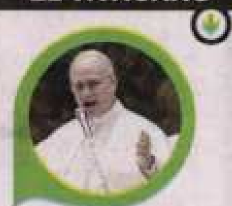
ESPAÑA



LANZAN PINTURA SOBRE IGLESIA DE LA SAGRADA FAMILIA

➡Dos activistas climáticas lanzaron ayer pintura sobre la fachada de la Sagrada Familia en Barcelona, en protesta contra la falta de acción ante la "crisis climática" que aviva los incendios forestales en España, según el grupo organizador Futuro Vegetal. Las mujeres fueron detenidas por guardias de seguridad tras rociar pintura roja y negra sobre una columna de la iglesia, al grito de "justicia climática". Ambas serán procesadas.

EL VATICANO



PAPA RECHAZA "PANDEMIA DE ARMAS"

➡El papa León XIV denunció la "pandemia de armas, grandes y pequeñas", al orar al término del Ángelus por las víctimas del tiroteo durante una misa en una escuela en Estados Unidos.

ASÍ FUE

PAKISTÁN



MILLÓN Y MEDIO PIERDEN CASAS POR LLUVIAS

➡Las autoridades de Pakistán informaron del desplazamiento de 1,5 millones de personas en uno de los peores episodios de lluvias torrenciales que se recuerdan en el país con la cifra de fallecidos de 28 personas. Las inundaciones han afectado a 2300 aldeas, obligando a trasladar a 418,000 personas aisladas por el agua a zonas seguras. Existen 511 campamentos de ayuda en zonas más afectadas.

¿SABÍAS QUE...

¿LOS GATOS CAMINAN COMO LOS CAMELLOS Y LAS JIRAFAS?

LOS GATOS CAMINAN PRIMERO CON LA PATA DERECHA Y LUEGO CON LA IZQUIERDA, DE MODO QUE AVANZAN LA MITAD DEL CUERPO A LA VEZ.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

ojo

Sigue los consejos del Dr. José Luis Pérez Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo



CLASIFICACIÓN GENERAL

- Gramíneas. Arroz, maíz, mijo, cebada, avena.
- Amarantáceas (pseudo-cereales): Quinua, kiwicha y cañihua.





COMPONENTES NUTRICIONALES

Proteínas de alta calidad con todos los aminoácidos esenciales entre ellos la lisina, metionina, treonina y triptófano.

Vitaminas. Complejo B (B1, B2, B3, B5, B6), vitamina E y, en algunos, vitamina C.

Minerales. Calcio, fósforo, potasio, hierro, magnesio, zinc, manganeso y selenio.

Fibra soluble e insoluble que favorece la digestión, la salud intestinal y ayuda a reducir colesterol y glucosa



PARTES DEL GRANO

Germen. Proteínas, vitaminas y aceites esenciales.

Endospermo. Azúcares y proteínas.

Salvado. Minerales, proteínas y fibra.

Cuando el grano se refina y se le retira salvado y germen, pierde gran parte de su valor nutricional.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

- Optar por los cereales integrales o mínimamente procesados para conservar nutrientes y fibra.
- Combinar cereales y legumbres para mejorar el perfil proteico.
- Alternar variedades (incluyendo andinos y tradicionales) para ampliar el espectro de micronutrientes.
- Remojar y enjuagar cereales antes de cocinarlos para mejorar digestibilidad y reducir antinutrientes.





BENEFICIOS

- **Energía sostenida.** Liberan carbohidratos complejos de forma gradual, proporcionando energía constante a lo largo del día.
- **Regulación metabólica.** Mejoran la sensibilidad a la insulina y ayudan a mantener niveles adecuados de glucosa en sangre.
- **Protección cardiovascular.** Contribuyen a reducir el colesterol LDL y favorecen una presión arterial saludable.
- **Salud ósea y muscular**. Aportan minerales esenciales como calcio, magnesio y fósforo, fundamentales para huesos y músculos fuertes.
- **Apoyo digestivo.** Su alto contenido de fibra regula el tránsito intestinal y protege la microbiota.
- **Bienestar mental.** Contienen aminoácidos como el triptófano, que promueven la producción de serotonina y mejoran el estado de ánimo.







EN EL

LO
SUP
QUE

Los cereales han a
humanidad desde
civilizaciones com
fuente de energía.
especies globalme
arroz, avena o ma
granos andinos de
nutricional como l
cañihua.

1	2	3	4	
PLANTAS MEDICINALES: REMEDIOS SAGRADOS DE LA TIERRA	GERMINADOS: UNA NUTRICIÓN VIVA Y PODEROSA	SALUD CARDIOVASCULAR: CÓMO CUIDAR TU CORAZÓN	PREVENCIÓN DESDE EL HÍGADO: LAS INMUNOGLOBULINAS	ALIME P DIAB
11 AGO	15 AGO	18 AGO	22 AGO	25

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



PERÚ CONTAMOS CON GRANOS ANDINOS DE ALTO VALOR NUTRICIONAL

LÁMINA 7

OS CEREALES: ERALIMENTOS NUTREN

compañado a la
las primeras
o base alimentaria y
En el Perú, además de
nte conocidas como
z, contamos con
altísimo valor
a quinua, la kiwicha y la

USOS

Quinua. Contiene el doble de lisina que otros cereales y es rica en calcio, hierro, vitamina C y E. Es de fácil digestión, ideal para gestantes y lactantes. La saponina de su cáscara se aprovecha en usos domésticos y cosméticos.

Kiwicha (amaranto). Aporta entre 15 y 18 % de proteínas y es alta en calcio y fósforo. Contribuye a aliviar la hipertensión y el mal de altura. La infusión de sus tallos actúa como antiinflamatorio natural.

Cañihua. Rica en triptófano, favorece el equilibrio emocional. También destaca por su alto contenido en proteínas y omega-6, lo que la hace ideal para climas fríos.

Avena. Fuente importante de fibra betaglucano, antioxidantes y grasas saludables. Protege el sistema nervioso y el cardiovascular.

Maíz. Aporta energía y magnesio. El maíz morado es especialmente rico en antioxidantes. Se consume tradicionalmente como mote o cancha.

Mijo. Considerado un cereal yang, muy nutritivo y recomendado para tratar la fatiga y la debilidad digestiva.

Cebada. Antiguo cereal con propiedades remineralizantes. Su extracto en forma de pasto ayuda a depurar metales pesados del organismo.

Arroz integral. Energético y beneficioso para la salud cardiovascular y digestiva, especialmente en su forma integral.

5 NTACIÓN ARA ÉTICOS — AGO
6 LAS ALGAS SALVARÁN LA HUMANIDAD — 29 AGO
7 LOS CEREALES: SUPERALIMENTOS QUE NUTREN — 1 SEP
8 LAS LEGUMBRES: PEQUEÑAS GIGANTES EN LA NUTRICIÓN PROTEICA — 5 SEP
9 LAS CRUCÍFERAS: CRUCIFICAN LAS ENFERMEDADES — 8 SEP
10 LIMÓN: EL GUARDIÁN NATURAL DE TU SALUD HEPÁTICA Y TOTAL — 12 SEP

Diseño: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

CÓMO MANEJAR GASTOS IMPREVISTOS

1 FONDO
Crea un fondo de emergencia para cubrir gastos inesperados sin endeudarte.

2 PRIORIZAR
Evalúa y ajusta tus gastos para enfrentar imprevistos sin desbalancear tu presupuesto.

3 PLANIFICAR
Anticipe posibles gastos y ahorre mensualmente para estar siempre preparado.

#APUÉSTALEALPERÚ

RECOMENDACIONES PARA INICIAR EMPRENDIMIENTOS

Gane dinero desde su casa

REDACCIÓN OJO

Pasar más tiempo en casa puede ser una buena excusa para empezar algo propio. Ya sea una mamá, un jubilado o alguien que busca reinventarse, emprender desde el hogar es cada vez más posible. Pero no basta con subir productos a internet. Para que funcione, hay que conocer el entorno digital, organizarse bien y usar herramientas que realmente ayuden a vender.

Expertos de Mercado Libre, la compañía de comercio electrónico, comparten recomendaciones prácticas para empezar de manera ordenada y eficiente.



PRODUCTOS DEMANDADOS. Vender bien empieza por elegir bien. Se trata de ofrecer productos con demanda constante. Según Mercado Libre, los rubros más buscados por los compradores en el último año son tecnología, electrodomésticos y moda.

IMAGEN ATRACTIVA. Una buena foto vende. La luz natural ayuda, igual que usar fondos simples y mostrar el producto desde varios ángulos. No hace falta equipo profesional, pero sí cuidado y una descripción clara, como indicar las medidas, colores y beneficios.

CANALES DE VENTA. Tener una tienda propia puede ser costoso. Por eso, muchos prefieren usar marketplaces consolidados que ya tengan una logística, pagos seguros y una comunidad activa de compradores.

1

ENTREGA. Vender no termina con el pago. Es clave cumplir con los plazos de entrega y mantener informado al cliente. Si algo falla, responder rápido puede marcar la diferencia. Una buena atención después de la compra genera confianza y hace que vuelvan a comprarte.

2

SEGUIMIENTO. Publicar no es suficiente. Hay que revisar qué productos se venden más, en qué horarios hay más visitas o desde qué zonas le compran. Analizar estos datos permite tomar decisiones más acertadas y enfocar mejor el esfuerzo.

3

APOYO. Utilizar una plataforma segura no solo facilita la venta, también ofrece herramientas que le permiten empezar sin complicarte. Desde soluciones logísticas hasta medios de pago, todo está pensado en ayudarlo a crecer desde el primer día.

15,600

millones de dólares se movieron a nivel nacional en 2024 en comercio electrónico según Capece.



LOS REYES DEL RECURSEO

¡Habla, sobrino! Agárrate con este dato: más de 3.5 millones de peruanos tienen una segunda chamba. Y no es porque les sobre energía. ¡Qué va a ser! Es porque la platita del primer trabajo simplemente no alcanza para parar la olla.

La mayoría de quienes están en esta situación tienen entre 35 y 54 años. Son los verdaderos reyes del recurseo: peruanos con familia que la luchan día a día, casi siempre en la informalidad. Esta realidad se ve sobre todo en el campo, en la pesca y en la construcción, sectores donde el sueldo a veces no llega ni al mínimo y hay que hacer magia para estirarlo.

Uno de cada cuatro peruanos que gana la mínima se ve obligado a buscarse un cachuelo extra solo para llegar a fin de mes. Aunque parezca solución, más trabajo no significa vivir mejor. Lo que realmente falta es inversión para que las empresas crezcan y los ingresos de los trabajadores mejoren. ¡Ya basta de vivir parchando huecos! Lo que se necesita es una chamba digna.

> "MÁS TRABAJO NO SIGNIFICA VIVIR MEJOR. LO QUE FALTA ES INVERSIÓN PARA QUE LAS EMPRESAS CREZCAN Y LOS INGRESOS DE LOS TRABAJADORES MEJOREN"

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 Obstáculos del ahorro

Involucrar a los niños en la planificación de los gastos del hogar los ayuda a desarrollar hábitos saludables desde pequeños. Andrés Uribe, de MAPFRE, sugiere enseñar con el ejemplo, fomentar el ahorro y hablar de dinero sin miedo para formar adultos financieramente conscientes.

2 Finanzas para niños

Según Alfredo Marín, gerente de Pasivos de BanBif, ahorrar no es fácil por falta de hábito, gastos hormiga, estilo de vida exigente y gastos imprevistos. Un presupuesto ayuda a organizarse mejor, asegura.

3 ¿Influencer o vocero?

¿Quién debe hablar en una crisis? No siempre es el CEO. La vocería es una decisión estratégica. Penélope Torres, de la agencia Another, advierte que elegir mal al vocero puede agravar la situación. Hablar bien también es saber cuándo y quién lo hace.

CRACK ojo

CARLOS ZAMBRANO LLEGÓ A MONTEVIDEO, ENTRENÓ CON LA SELECCIÓN Y SERÍA TITULAR ANTE URUGUAY EL JUEVES



MURALLA PERUANA

Jairo Concha se metería al once ante los "charrúas"

Óscar Ibáñez está más tranquilo desde ayer. Carlos Zambrano se sumó a los entrenamientos de la selección en Montevideo y se perfila como fijo en el once que jugará el jueves ante Uruguay en el mítico Centenario. El zaguero, que se ausentó de las prácticas desde el lunes por un viaje a Alemania para resolver asuntos personales, fue la novedad en la práctica realizada en el predio de Peñarol.

Tal como lo había prometido, el defensa de Alianza Lima se presentó la noche del sábado al hotel de concentración y aunque se perdió algunos entrenamientos se mostró bien físicamente y debe ser el líder de la zaga. El seleccionador confía en la experiencia del central y en la ascendencia sobre sus compañeros de línea a los que potencia como es el caso de Renzo Garcés que creció mucho desde que tiene al experimentado back a su lado.

Con el blanquiazul en el equipo, el técnico sabe que gana un seguro de vida en la última línea y además un especialista en pelear los partidos con rivales tan duros como los uruguayos. "Ellos nos querrán meter en nuestra área a punta de pelotazos, pero para eso tenemos a Zambrano que sabe cómo se juegan esta clase de encuentros", es lo que se comentó durante la semana en la Videna y luego en tierras charrúas.

CONCHA. El debut de Jairo Concha con la Blanquirroja en un partido oficial se daría ante los orientales. Hasta el momento el volante de Universitario solo disputó dos amistosos, ante Jamaica y Panamá, cuando Ricardo Gareca era el entrenador. En las prácticas el DT lo probó como la 'manija' del equipo y su desempeño gustó. "Estoy atento por si me toca jugar alguno de estos dos partidos. Día a día vengo esforzándome para que se me pueda dar la oportunidad. Tuve una reunión con el profe Ibáñez y el mensaje es el que les da a todos, que por algo estoy en la selección, que ha visto las cualidades que puedo aportar al equipo. Creo que el sistema del entrenador también se acomoda para mis cualidades. Donde me pongan yo voy a tratar de dar lo mejor", señaló el mediocampista.

Hoy la bicolor volverá a entrenar en el campo de Peñarol y por la tarde se espera la llegada de los jugadores que militan en el exterior. Recién mañana, Ibáñez tendrá completo el grupo y tendrá dos prácticas.

FIRMADOS

"Sobre el incidente entre Barcos y Valera, se habla de códigos, pero para hablar de códigos, primero hay que cumplirlos"



JORGE ZÚÑIGA
Directivo de Alianza Lima

"Las matemáticas dan, pero por rendimiento deportivo Perú no tiene ninguna chance. Debe lanzar a los chicos"

GUSTAVO ROVERANO
Ex portero de Uruguay

"La zona de la baja no la merecía el equipo, ha sido un poco injusto, pero se han venido dando los resultados y ganamos"

RICK CAMPODÓNICO
Volante de A. Universidad

"Siempre cuando comienzo un partido, mi único pensamiento es terminar el mismo y no tener nada que reprocharme"

RODRIGO DE PAUL
Volante de Inter Miami

JUGADORES DE LA SELECCIÓN URUGUAYA LLEGAN A SU PAÍS

Bielsa recibe a sus soldados



▪ Los "charrúas" deben vencer a la Bicolor para asegurar su boleto al Mundial 2026.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Montevideo.- Los soldados van llegando al cuartel. La selección uruguaya arrancó con el 'Operativo Perú', rival al que enfrentará el jueves y que de ganar clasificará a la Copa del Mundo. El entrenador Marcelo Bielsa oficializó la lista de llamados y estos, desde Europa o América, empezaron a arribar para unirse al grupo en el Complejo Uruguay Celeste. Una de las grandes novedades en la lista es el extremo derecho Ignacio Laquintana, quien reemplaza al lesionado Maxi Araujo.

"Se hizo muy larga la espera. Jugar influye mucho para Bielsa, estoy con más rodaje ahora y con confianza en mi club. Como todo jugador tengo la ilusión de ir al Mundial y llego en un momento lindo para eso. Para ir al Mundial hay que luchar como todo, y va a ser un lindo partido", expresó el jugador de 26 años que milita en el Bragantino de Brasil. El primero en decir presente en el país fue el arquero Santiago Mele, del Monterrey de México, mientras que la otra novedad es el lateral derecho Kevin Amaro, del Liverpool de Montevideo y el único convocado del medio local.

"Es muy especial jugar con nuestra gente, parece que se está armando un lindo ambiente y una linda fiesta, estamos todos con muchas ganas de aportar y disfrutar", declaró Mele.

ojo al dato

Darwin Núñez, quien no jugará ante Perú por sanción, bromeó diciendo que Bielsa "le jalará las orejas" por irse al Al-Hilal.

DE TIRO LIBRE

GOLAZO DE MARCOS LÓPEZ

El presente de Marcos López es el mejor y así lo confirma su gran actuación en la goleada 5-1 del Copenhague ante el Randers por la séptima fecha de la Super Liga Danesa. El lateral de la selección abrió la cuenta para su cuadro con un gran disparo de tiro libre a los 12' del encuentro. Este tanto es el primero del marcador zurdo con el cuadro danés que en la Champions League se verá las caras con grandes del viejo continente como el Barcelona, Tottenham, Napoli y el Bayer Leverkusen.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

ÓSCAR IBÁÑEZ LAMENTA NO TENER MUCHAS OPCIONES EN ATAQUE

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaa mi gente, vengo más embalado que Óscar Ibáñez definiendo su once para la última fecha doble de las Eliminatorias. El técnico sabe que se juega mucho en estos encuentros y por eso viene preparando los partidos desde hace más de un mes en la Videna. El exportero revisó videos de sus rivales y cree tener la táctica para frenar a los celestes en el Centenario y luego ganar en el Nacional a los guaraníes. Lo único que lamenta el seleccionador es la presencia de más opciones para el puesto de centrodelantero porque solo cuenta con Luis Ramos como nueve. ¡CHEEEEESSSSSS!

Con su victoria ante Chankas, Alianza Universidad salió de los puestos de descenso y eso es en gran parte por el buen trabajo de Roberto Mosquera. Desde que la "Mosca" llegó a Huánuco, las cosas cambiaron en el cuadro universitario y cada vez juegan mejor. El aficionado se está acostumbrando a ganar y eso no se veía hace tiempo por esas tierras. Pocos destacan el cambio de cara que le hizo el DT a su escuadra porque no es extranjero. Seguro que si un entrenador foráneo consigue estos resultados, ya lo estarían pidiendo para un grande. ¡OJITO, OJITO!



Hoy se cierra en Europa el libro de pases y se debe definir el futuro de Gianluca Lapadula que renovó con Spezia, pero parece que finalmente recalará en otro cuadro. El "Bambino", a pesar de estar recuperado de una lesión al tobillo, no fue tomado en cuenta para el partido ante el Catazanro y eso quiere decir que para el técnico D'Angelo, el atacante de la selección es prescindible. El Pescara, también de la Serie B, quiere al goleador porque hace diez años fue figura y máximo anotador del equipo y creen que todavía puede serles útil. ¡HUUUUMMM!

La firme que Piero Quispe se equivoca cambiando la liga mexicana por el fútbol australiano. El volante pasa de un torneo que es seguido por todos a un campeonato en el que podrá sumar varios miles de dólares, pero futbolísticamente no crecerá mucho. Además, llega a un torneo muy físico y ahí el excrema pierde. Dicen que solo va por nueve meses y luego vuelve a Pumas. ¡Ojalá sea así!. Bueno mi gente, ahora sí me quito. ¡CHAAAUUU!



▪ Lamine Yamal anotó para los catalanes de visita.

"CULÉS" SE DEJARON EMPATAR

Al Barcelona le cayó un Rayo en LaLiga

Madrid.- Un tropezón no es caída, pero duele igual. Barcelona (4° con 7) tuvo su primer traspié en la liga española y por la fecha 3 no pasó del 1-1 en casa de Rayo Vallecano (10°). Los dirigidos por Hansi Flick no tuvieron su mejor encuentro, pero aún así crearon chances que las terminó atajando el buen portero argentino Augusto Batalla. La única manera de vencerlo fue gracias a un penal que convirtió Lamine Yamal a los 40'. Sin embargo, en el segundo tiempo, el recién ingresado Fran Pérez empalmó de volea un tiro de esquina y puso la igualdad (67'). "Lo más importante es que no haya egos porque eso mata al éxito del equipo", criticó el técnico "culé".

CON GOLAZO DE TIRO LIBRE VENCIÓ 1-0 AL ARSENAL

Liverpool tiene francotirador

↗ REDACCION OJO
redactor@prensmart.pe

Liverpool.- Preparen, apunten, fuego. Uno de los clásicos de la Premier League se lo terminó llevando el Liverpool que le ganó 1-0 al Arsenal en un partido que se definió con uno de los mejores goles del fin de semana. Con la victoria, el cuadro de los "Reds" comanda el torneo con puntaje perfecto en las 3 fechas que lleva disputada.

El partido no fue tan atractivo en el primer tiempo y apenas las incursiones de Mohamed Salah elevaron las chances, mientras que Arsenal sufrió a los 4' la baja de su zaguero central William Saliba. En "Anfield", dos equipos que gastaron entre ambos más de 500 millones de euros en fichajes parecían irse condenados al empate a cero, pero a los 83' hubo una falta a 23 metros del arco de la visita. Desde allí le pegó el lateral derecho Dominik Szoboszlai y la clavó en el ángulo para que todo el estadio se venga abajo.



▪ "Reds'" no pierden hace 13 años contra Arsenal en casa.

"Bueno, por suerte, desde que empezamos la temporada, pudimos practicar algunos tiros libres. Sentí que esto iba un poco más lejos. Pensé 'me arriesgaré'. Tenía confianza en mí mismo, así que lo probé", declaró el húngaro.

ojo al dato

Mauro Icardi se burló del despido de José Mourinho y el DT se fue de Estambul siendo captado en el aeropuerto.

A quien no le fue bien nuevamente fue a Manchester City (13° con 3) que empezó arriba en el marcador, pero terminó perdiendo 2-1 contra Brighton (11°) de visita. Erling Haaland abrió la cuenta a los 34', pero James Milner de penal (67') y Brajan Gruda (89') dieron vuelta.



BARTOLA CON CUERDA PARA RATO. Bartola aclaró que no se retira de los escenarios, si no de los teatros y su último show será este 17 de septiembre en el Gran Teatro Nacional. "Seguiré cantando porque es mi vida, pero me despido de los teatros, es por el poco apoyo al artista criollo", indicó.



▪Pareja se casó por civil antes que naciera el niño.

SU HIJO LUCCA SERÁ EL PAJECITO

Ignacio y Natalia se casarán por la iglesia

Ignacio Baladán y Natalia Segura asistieron al set de "Esta noche" de "La Chola Chabuca" donde anunciaron que pronto se casarán por la iglesia.

"De hecho, nos casábamos en junio y bueno, Lucca nos dijo: 'No va a pasar como piensan'. Yo dije que no me iba a casar embarazada y estamos esperando que nuestro gordo crezca para que sea nuestro pajecito", afirmó "La Segura".

Por otro lado, la pareja realizó una reunión con sus amigos para presentar a su hijo Lucca.

"Mi esposo, bello, organizó todo y puso esas luces que tanto me gustan, todo es perfecto. Ahí está mi esposo recordando con sus amigos sus tiempos de pute... y zorrismo, ahora es un lobo domesticado", bromeó Natalia.



▪Baladán y Segura pronto lanzarán un nuevo negocio de skin care.

DRON IMPACTÓ EN SU ROSTRO

Susana sufrió accidente en Chiclayo

La cantante de Corazón Serrano, Susana Alvarado, sufrió un accidente cuando un dron impactó sobre su rostro durante una presentación en Chiclayo. El hecho fue reportado por el portal Instárandula con un video donde se ve el preciso momento del impacto. "Ay Dios, cosas que pasan", dijo la "Morena de oro" y siguió cantando. Paco Bazán, novio de Susana, y la agrupación no se han pronunciado hasta ayer sobre el incidente, pero los fans de Susana esperan que se encuentre bien de salud.

"Prima" asusta a Josimar con prueba de ADN

VERÓNICA GONZÁLEZ REAFIRMÓ QUE PUDO CONCEBIR PORQUE TIENE EL OVARIO IZQUIERDO

REDACCIÓN OJO

La influencer Verónica González, quien fue presentada por Josimar como su 'prima', reafirmó que sí está embarazada del salsero después de que se difundiera, en redes, un video donde cuenta que le quitaron los ovarios y la indujeron a una pre menopausia.

"Me encontraron un tumor del lado derecho de los ovarios, que tuvieron que sacarme absolutamente todo y eso me llevó a una menopausia precoz", se le escucha decir a la 'prima' en un video que fue publicado en 2022, generando muchas dudas sobre si realmente podría salir embarazada.

Luego, ella se comunicó con el portal Instarándula para aclarar lo dicho en el video y reafirmar que está en 'la dulce espera'.

"Solo tengo (el ovario) del lado izquierdo, pero como comento ahí, yo no me cuidé y un sinfín de cosas. La historia es bastante larga, pero bueno, felizmente tengo el (ovario) izquierdo y como recalco varias veces, no tengo ningún problema en hacerme una prueba de ADN o lo que sea necesario", explicó Verónica y mostró una foto de un embarazo anterior, que lamentablemente lo perdió.

Por su parte, el salsero ha negado haber tenido intimidad con Verónica González y menos ser el padre del hijo que espera. Además, señaló en el comunicado que publicó en su redes sociales que la demandaría por difamación.



▪JOSIMAR FIDEL CANTANTE

▪Verónica mostró la prueba de embarazo que se hizo en sus redes sociales.

ojo al dato

Verónica y Josimar fueron ampayados caminando por las calles de Barcelona, de la mano, cuando el salsero estuvo de gira por Europa.



Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi, chimi"... **MAJU MANTILLA,** al parecer le dio vuelta a la página a su separación con **GUSTAVO SALCEDO,** pues subió una imagen donde se le ve entrenando y sus fans la felicitaron por continuar con su vida. Buena... **DORITA ORBEGOSO** cantó a viva voz, al lado de su novio **JERSON REYES,** el tema de **BEÉLE,** "Quédate", mientras bailaba pegadito con el exfutbolista. Asuuu... **ARLETTE RUJEL,** la Miss Grand 2024, celebró su cumpleaños con un gran tono y posteó fotos donde sus amigas le manchan la cara con la torta. Manya... **NICOLA PORCELLA, RAFAEL CARDOZO y JEFFERSON FARFÁN** estarían por lanzar un negocio que tendría que ver con el rubro textil. Puro galáctico... **MELISSA LOZA y ONELIA MOLINA** parece que no son 'pinkys', pues el último viernes la "Diosa" le dijo a su 'amiga' que suelte sus 'cuentos' con quien le crea. Preparen canchita... Nos vamos, volvemos mañana.

Mayra: “Mi bemba es natural”



MIGUEL ZULOAGA PRODUCTOR

ACTRIZ ACLARÓ QUE NO LE HA DADO PARÁLISIS FACIAL Y AFIRMÓ QUE SU BOCA ES CHUECA

REDACCIÓN OJO

“Ya me acostumbré a tener la boca chueca”, afirmó Mayra Goñi ante la preocupación de sus seguidores, al ver que cuando habla, sus labios se caen hacia un lado.

Y aunque muchos han pensado que todo sería por haber atravesado por una parálisis facial, la actriz ofreció otra versión. “No chicos, yo hablo así toda mi vida, es una cuestión de pose. La tengo así. Tampoco me he puesto algo, incluso tenía problemas por mi boca, pero mi boca es así, chueca. Así me quiero con mi boquita de gorila y si es para un lado, me da igual. Así es mi cara, qué puedo hacer, hay que quererse como uno es”, manifestó.

Asimismo, comentó que nunca se ha inyectado bótox para que sus labios luzcan gruesos.

“Mi bemba es natural, cuando no lo es, se nota. Ahora la presumo, pero cuando era niña eso me hacía sentir mal. Recuerdo que cuando estaba en “Ven baila quinceañera”, para las fotos, achicaba mi bemba. Incluso el otro día me junté con el productor Miguel Zuloaga por la novela que vamos a hacer, así como “María la del barrio”, estábamos hablando del guion, emocionados de lo que se viene, y (él) me queda mirando y me dice: “Ay, Mayra, hasta con tu boca chueca, eso es lo que te hace auténtica”. Yo no sabía si era un halago o qué, pero ya me acostumbré a tener la boca así, encima con una personalidad auténtica, que más le puedo pedir a la vida”, dijo Mayra.

Por otro lado, afirmó que está preparada para ser madre. “A esta edad me siento preparada para tener hijos, porque lo siento, aunque ustedes no lo vean. El día que lo tenga, lo voy a cuidar, le daré seguridad”, afirmó.

▪ Mayra fue captada besándose con el influencer “Neutro”.

EN TELENOVELA “ERES MI BIEN”

Moll es un “sinverguenza”

El actor Roberto Moll cuenta que su personaje, “Vicente”, en la telenovela “Eres mi bien” es un sinvergüenza y que es la primera vez que hace comedia con Teddy Guzmán.

“Vicente es un sinvergüenzón que busca reconquistar a Rebeca (Teddy Guzmán) para no quedarse solo, ya que es viudo. Esta es la primera vez que hago comedia con Teddy, pues anteriormente hicimos una novela, pero era drama”, señaló.





Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

SINCERO Y ESTABLE

Caballero sincero busca mujer humilde y honesta para relación duradera y con fines serios. Desea construir algo real y mutuo.

936 635 546

CUARENTÓN SIN COMPROMISOS

Hombre cariñoso y fiel desea conocer dama afín para compartir tiempo de calidad y formar una relación con respeto y cariño.

960 340 784

CATEDRÁTICO DETALLISTA

Profesional busca dama educada, de 20 a 50 años, para formar una linda relación basada en valores y respeto mutuo.

968 406 505

SOLTERO INDEPENDIENTE

Desea conocer dama con o sin hijos para entablar una amistad sincera y, si hay conexión, iniciar una relación seria.

928 776 083

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Tiempo de cambios radicales se avecina en lo laboral y profesional, por lo que conviene estar preparado desde ya, física y mentalmente.



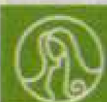
TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Se muestra más productivo y transmite una mejor imagen en su lugar de trabajo. Comparta sus penas y alegrías con su pareja.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
No conviene reprimir emociones fuertes, ya que solo se acumulan hasta que estallan. Lo mejor es decir lo que se piensa con diplomacia.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Piense bien antes de invertir su dinero, más aún cuando abundan los estafadores. Se avecina un momento tenso en el trabajo. Tenga cuidado.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Jornada ideal para buscar soluciones a problemas que viene arrastrando desde hace varios días en el trabajo. Es momento de avanzar con decisión.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Es fundamental respetar las horas de descanso. Relajarse ayuda a desconectar la mente de las obligaciones diarias. Es tiempo de actuar.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Su pareja podría tomar una decisión drástica y se hará evidente cuánto ha fallado. Aún hay tiempo para reaccionar y revertir la situación.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Debe evaluar mejor sus planes a futuro, ya que podría estar anhelando algo que solo le hace perder tiempo. Ponga los pies en tierra.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Conviene encontrar la manera de resolver ese problema con la pareja que genera tanta molestia. Lo ideal es actuar con calma y madurez.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No debe tropezar dos veces con la misma piedra, en ningún aspecto de la vida. Asimilar las enseñanzas de cada error es importante.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No ceda ante los halagos de sus compañeros en el trabajo que, habitualmente, muestran indiferencia. Es probable que tengan algún interés oculto.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Suele encontrar soluciones rápidas a los problemas laborales, pero no conviene creerse dueño de la verdad. Actúe con calma.



Un chibolo me besó y me gusta mucho

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Natalia (44 años, San Martín de Porres). Doctora Magaly Moro, nunca pensé contar esto, pero me gusta un hombre mucho menor que yo. Yo decía que jamás me fijaría en alguien así. Pero como dice el dicho, nunca digas de esta agua no beberé.

Hace tres meses conocí a Fabián, un compañero de trabajo. Nuestro contacto solo era por WhatsApp y los mensajes rápidamente pasaron del tema laboral al coqueteo virtual.

Después de un mes, Fabián me invitó a tomar un café a la salida del trabajo. Al principio dudé en aceptar, le di varias excusas, pero supo convencerme. Realmente la pasamos muy bien.

Fabián es inteligente, con sentido del humor, además es alto y guapo. Tiene todo lo que me gusta en un hombre. Todo marchaba a la perfección, hasta que me dijo su edad. Tiene 35 años. Doctora, sentí que mis ilusiones se desarmaban como un castillo de naipes. Sin embargo, cuando nos despedimos, Fabián me besó y yo le correspondí. Fue agradable y hasta hoy siento sus labios.

Después me dijo que le gustaba y que quería seguir saliendo y tal vez iniciar una relación. Le dije que lo nuestro no tenía futuro, porque soy mucho mayor que él. Fabián se empezó a reír y me dio otro beso, y yo me sentí en las nubes.

Doctora, realmente Fabián me gusta mucho, pero pienso que es muy chibolo para mí. Siento que esta relación rompe con todos mis esquemas y me da miedo salir lastimada. Pienso que en cualquier momento me va a dejar por alguien más joven. ¿Debería alejarme de él?

ojo al consejo

Querida Natalia, para el amor no hay edad. Si Fabián quiere seguir saliendo contigo es porque le gustas. No te fijes en la diferencia de edad, fíjate en lo que sienten el uno por el otro. Si hay química, la edad pasa a un segundo plano. La vida es una y no pierdas la oportunidad de conocer a alguien maravilloso por un simple complejo basado en la diferencia de edades.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿CUÁNDO CONVIVIR ANTES DE CASARSE?

No existe un momento ideal o correcto para empezar a convivir antes del matrimonio, ya que la decisión depende de cada pareja y de sus objetivos, pero es importante considerar que la convivencia puede revelar incompatibilidades.

EL RIESGO DE VIVIR JUNTOS ANTES DE LA BODA

La convivencia no siempre lleva al matrimonio, o que hayan menos problemas matrimoniales. Existe evidencia de que las parejas de convivientes tienen un 40 % más de riesgo de divorciarse que aquellas que nunca han cohabitado.

DICEN QUE JUGAR A LA CASITA MATA EL AMOR

En el libro "Cómo encontrar a tu alma gemela sin perder tu alma" (2015), Crystalina y Jason Evert desaconsejan a los jóvenes "jugar a la casita", porque -dicen- mata e instrumentaliza el amor, al reducirlo a fines utilitarios.

¿QUÉ SIGNIFICA?

VITUPERAR
Censurar o criticar con dureza.
SINÓNIMOS: reprochar, reprender.
ANTÓNIMOS: elogiar, alabar, felicitar.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5388



	8			2		4	3	6
2	4		6	3	8	7		
				7				
5		3		4			7	
		2			3		8	
3			7		5		9	4
		4			6	5	2	
7	5				4	8	6	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5387

1	7	8	4	2	9	6	3	5
5	9	2	1	6	3	7	8	4
4	3	6	8	5	7	1	2	9
6	1	5	2	3	8	9	4	7
3	8	7	6	9	4	2	5	1
9	2	4	5	7	1	8	6	3
8	6	3	9	1	5	4	7	2
7	4	1	3	8	2	5	9	6
2	5	9	7	4	6	3	1	8

PUPILETRAS

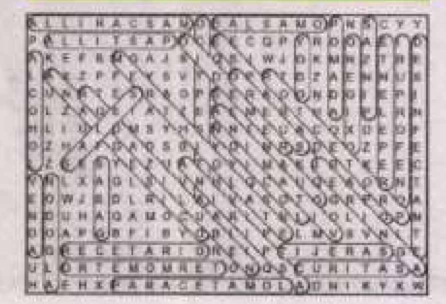
C A E T C I J F A E S O A P S I C Ó P A T A C S
O D Z E S T R É S M Y P P M R C M J X V V G I A
M A Y R K P D R I O O N R O A O O E C D B D X H
P P I E X E E Y F C M E E T L G L W M R Z A W Z
O T N F N R S P O I T U N I U N W X D O I S W W
R A C L A C A E B Ó S R D V C I U M E H R D V R
T C O E U E R R I N A O I A I C A O P S Q I A E
A I N X T P R S A S N S Z C N I R T R L Q C A F
M Ó S I O C O O T O S I A I A Ó K I E A P O C L
I N C Ó I I L N E C I S J Ó C N R V S N R G T E
E T I N M Ó L A R I E X E N I L Z A I E C N G J
N R E A A N O L A A D I E Y Ó W Y D Ó M Q I G O
T A N P G J H I P L A F K C N A U O N C U T Ó V
O U T E E V Z D I O D T R A S T O R N O J I M N
Y M E G N Y Q A A P S I C O T E R A P I A V F G
O A U O L X N D O Z Z A Ú T O E S T I M A O W V

CLAVES DEL DÍA

TEMA: TÉRMINOS DE PSICOLOGÍA

ANSIEDAD
ESTRÉS
EMOCIÓN
MEMORIA
PERCEPCIÓN
COGNICIÓN
MOTIVACIÓN
APRENDIZAJE
TRAUMA
PERSONALIDAD
AUTOESTIMA
DEPRESIÓN
INCONSCIENTE
COMPORTA-MIENTO
DESARROLLO
ADAPTACIÓN
ATENCIÓN
REFLEJO
TERAPIA
PSICOTERAPIA
NEUROSIS
FOBIA
RESILIENCIA
PSICOANÁLISIS
TRASTORNO
ALUCINACIÓN
AUTOIMAGEN
MOTIVADOR
COGNITIVO
PSICÓPATA
SOCIAL
SUBLIMACIÓN
APEGO
REFLEXIÓN

SOLUCIÓN PUPILETRAS




Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C. Jr. Paracas N° 530 - tercer piso, Pueblo Libre, Lima, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774. Redacción: 053-631-1111 anexo 1222. redaccion@grupoepensa.pe Publicidad: 708-9999 lorcontacto@suscripcionesintegrales.com.pe Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A.: Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR





REFRÁN: **MÁS VALE SER QUE PARECER.**

Significado: Es preferible tener verdadero valor o conocimiento que solo aparentarlo sin base real.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / N° 6730

TRAJE MASCULINO · HARAGÁN · ESPECIE DE PONCHO · BAHÍA · TERCERA ESCOLAR · PISCO (TRADUC.) · CONTRARIO A NO · VOLCÁN DE FILIPINAS · SÍ (QUECHUA) · PROTACT. NOT. BORO · NECESITAR (INGLÉS) · CAPITAL QUITO · FILME DE HUMOR · ALUVIÓN · EXFUT. JUDOKA PERUANO · CIUDAD DE ALEMANIA · CONCUBINA · ABUELA (FAMILIAR) · MARÍA RILKE · CONSEJERO DEL INCA · PINNÍPEDO DEL ÁRTICO · DEGUSTAR · IDUMEA · "EL CONDE DE MONTECRISTO" · GLÁNDULA MAMARIA · MOLDURA PARA PUERTA · MALLA DEL VÓLEY · DESAFIAR · EMBUSTERA · ARRO-GANTE · PREFIJO: AIRE · EMBLEMA DE MADERA · REFRÁN · OMEGA TAU · TALIO SODIO · ENFERME-DAD GUINEA · CULATA DE ESCOPETA · RETRO-CEDER · PREFIJO: OÍDO · DIOS (INGLÉS) · ERROR IMPRESO · OREJA (INGLÉS) · ORGANISMO POR LA PAZ · SIEMENS · MAR (ITALIANO) · NEGAR (FRANCÉS) · GALIO · LUTECIO · CONTRARIO A ARRE · NOMBRE DE LETRA · LETRA GRIEGA · BANDOOT DE EE.UU. · CÓMICO PERUANO · MEMORIA DE PC · DEUTERIO · EXTIRPAR · AFÓNICO · RÁPIDO · NEGRO (ITALIANO) · TACAÑO · CAREZA TEVEZ · DIMINUTA · YODO XENÓN · ACTOR ESPAÑOL · ACTOR ITALIANO · VERDE (INGLÉS) · FÚTIL · NEÓN · PAPEL (INGLÉS) · TABERNA · TAMAÑO (ITALIANO) · PREFIJO: VIDA · PREFIJO: NARIZ · SÍ (PROVENZAL) · BROMO · EL (FRANCÉS) · SUFIJO AUMENTATIVO · GASOLINA · CORRELATIVAS · GUITARRISTA PERUANO · LIRIO · IR (INGLÉS) · ANSIOSO · OPUESTO A SUDESTE · AFÉRESIS DE AHORA · YO (ITALIANO) · O (INGLÉS) · CULTURA PERUANA · CANTO NOCTURNO · 101 (ROMANOS) · SIGMA ALFA · PANDILLA · RENTA ANUAL · NINGUNA COSA · TELURIO RADIO · PELOTO PERUANO · MONO (INGLÉS) · GARBO · MUDA (FRANCÉS) · OCRE · AMULETOS · RÍO DE PARAGUAY · OBRA DE TENNYSON · PREFIJO: IGUAL · CARTA GEOGRÁFICA · LEÓN (PORTUGUÉS) · COMBURO (GRANADO)



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

CÓMO SE TRANSFORMA LA LECHE EN QUESO

➔ El queso es un alimento milenario que se obtiene a partir de la transformación de la leche gracias a la acción de bacterias benéficas y técnicas artesanales. Su elaboración sigue tres pasos esenciales. El primero es la fermentación láctica, donde se añaden bacterias lácticas que convierten la lactosa en ácido láctico, lo que acidifica la leche y le otorga sus primeros aromas.

➔ Luego se produce la coagulación, mediante cuajo o ácidos, donde las proteínas de la leche se agrupan y forman la cuajada, separándose del suero. A continuación, llega la etapa de moldeado, salado y maduración. En esta fase se retira el suero, se da forma al queso, se añade sal y se deja reposar el tiempo necesario para desarrollar su textura y sabor.

➔ Las variedades de queso dependen del tipo de leche, bacterias, tiempo y condiciones de maduración, así como de mohos o lavados. El resultado son quesos suaves o intensos, frescos o curados, ricos en proteínas, calcio y sabor, que aportan a la dieta si se consumen con equilibrio.